

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & OCONEE

Sweet Potato Kale Soup

adapted from frommybowl.com



Yield: 4 Servings

image from frommybowl.com

- 2 stalks of celery, diced
- 1/2 large yellow onion, diced
- 1 red bell pepper, diced
- 2-3 cups kale, roughly chopped
- 2 medium or 1 large sweet potato, peeled and diced
- 3-5 gloves garlic, minced
- 4 cups of vegetable broth
- 4 cups of water
- 2 cups chickpeas or white beans
- 1 tsp dried rosemary
- 1/2 tsp dried thyme
- salt and black pepper, to taste

1. First, heat a large skillet over medium heat.
2. Add chopped onion, celery, and bell pepper and sauté over medium heat for around 5 minutes, until the onion is translucent.
3. Add the garlic, rosemary, and thyme to the skillet, then sauté for an additional 1-2 minutes.
4. Add sweet potato to the pot with 1/3 cup of water, then cover the pot and let steam for five minutes.
5. Uncover, give everything a good stir. Add in the chickpeas, water, and vegetable broth. Stir well, bringing the mixture to a boil.
6. Once boiling, reduce the heat to medium-low and let simmer for 10 minutes.
7. Add the chopped kale to the pot, stir again, and cook for an additional 2-5 minutes.
8. Serve and enjoy!

Roasted Ranch Baby Carrots

adapted from dancearoundthekitchen.com

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Pat the carrots with a paper towel to remove any excess moisture.
3. Add the carrots to 9x13 baking dish.
4. Drizzle the carrots with oil and sprinkle with ranch seasoning mix. Mix until the carrots are evenly coated.
5. Roast in the oven for 25-30 minutes or until tender.
6. Transfer to a serving dish and sprinkle with fresh parsley.



image from dancearoundthekitchen.com

- 1 16oz bag of baby carrots
- 2 tbs oil
- 1.5 tbs ranch seasoning (or one packet)
- fresh parsley for garnish (optional)

REMEMBER TO PREORDER YOUR BOXES!

ORDER AT [FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE](https://feedandseedsc.com/foodshare) OR CALL (864) 412-4720 & PRESS 5

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & O'CONNOR

Sopa De Kale Y Camote

adaptado de frommybowl.com



Rinde: 4 porciones *image from frommybowl.com*

- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1/2 cebolla amarilla grande, picada
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2-3 tazas de col rizada, picada en trozos grandes
- 2 batatas medianas o 1 grande, peladas y cortadas en cubitos
- 3-5 dientes de ajo picados
- 4 tazas de caldo de verduras
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de garbanzos o frijoles blancos
- 1 cucharadita de romero seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- sal y pimienta negra, al gusto

1. Primero, calienta una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla picada, el apio y el pimiento morrón y saltee a fuego medio durante unos 5 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
3. Agregue el ajo, el romero y el tomillo a la sartén, luego saltee durante 1 o 2 minutos más.
4. Agrega el camote a la olla con 1/3 de taza de agua, luego tapa la olla y deja cocinar al vapor durante cinco minutos.
5. Destapar, remover bien todo. Agrega los garbanzos, el agua y el caldo de verduras. Revuelva bien hasta que la mezcla hierva.
6. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo y deja cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
7. Agregue la col rizada picada a la olla, revuelva nuevamente y cocine por 2 a 5 minutos más.
8. ¡Servir y disfrutar!

Zanahorias pequeñas estilo rancho asadas

adaptado de dancearoundthekitchen.com

1. Precalienta el horno a 400 grados.
2. Golpee las zanahorias con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad.
3. Agrega las zanahorias a una fuente para hornear de 9x13.
4. Rocíe las zanahorias con aceite y espolvoree con la mezcla de condimentos rancheros. Mezcla hasta que las zanahorias estén cubiertas uniformemente.
5. Ase en el horno durante 25-30 minutos o hasta que estén tiernos.
6. Transfiera a una fuente para servir y espolvoree con perejil fresco.



image from dancearoundthekitchen.com

- 1 bolsa de 16 oz de zanahorias baby
- 2 cucharadas de aceite
- 1,5 cucharadas de condimento ranchero (o un paquete)
- perejil fresco para decorar (opcional)

¡RECUERDA RESERVAR TUS CAJAS!

HAGA SU PEDIDO EN FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE O LLAME AL

(864) 412-4720 Y PRESIONE 5